SOME PAGES IN THE ORIGINAL CONTAIN FLAWS AND OTHER DEFECTS WHICH APPEAR ON THE FILM

ఆస్పాభ్రరన్ ఈవ్పు, ఏ

వర్ణచికిత్స

బెజవాడ, 1929

Record no. 400

Āsbhāran Īvsu, Ē

Varṇacikitsa

Bejavāḍa, 1929

Record no. 400

Bibliographic Record Target

ఆస్భారన్ ఈవ్సు, ఏ.

వర్ణచికిత్స / డా. ఏ. ఆస్భారన్ ఈవ్సుగారి యాంగ్లగ్రంథమునకు శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారి యనువాదము.- బెజవాడ : ప్రకృతి కార్యాలయము, 1929.

26, 24 p. ;18 cm.

Record no. 400

Āsbhāran Īvsu, Ē.

Varṇacikitsa / Ḍā. Ē. Āsbhāran Īvsugāri Yāṅglagranthamunaku Śrīmati Jñānāmbagāri yanuvādamu.- Bejavāḍa : Prakṛti Kāryālayamu, 1929.

26, 24 p. ;18 cm.

Record no. 400

ప్రకృతి గ్రంథమాల

వర్ణచికిత్స.

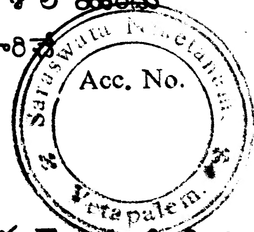
డా॥ ఏ. ఆస్బారన్ ఈవ్సుగారి
యాంగ్లగ్రంథమునకు,

శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారి,
యనువాదము.

ప్రకాశకులు.
ప్రకృతి కార్యాలయము, బెజవాడ.

బెజవాడ:
ఆంధ్ర గ్రంథాలయ ముద్రాక్షరశాల యందు
క. కోదండరామయ్యగారిచే
ముద్రింపఁబడియె.

1929.



ఇతరులకు వెల రు. 0–8–0.
ప్రకృతి చందాదారులకు 0–6–0.

సూచన

ప్రియపాఠకా! వర్ణవైద్యవిధానమును నేతచ్చికిత్సా విధానమును నిందతిక్లుప్తముగా వివరింపబడినవి. దీనినిబఠించిన పిదప జ్వాలాప్రసాద్ గారిచే నాంగ్లమున రచింపబడి తెనిగింపబడిన సూర్యకిరణచికిత్సయు డాక్టరు బ్యాబిట్ గారిచే నాంగ్లమున రచింపబడి తెనిగింపబడిన "ప్రౌఢప్రభాకరమను" గ్రంథమును జదివినయెడల వర్ణవైద్యమం దసమాన ప్రావీణ్య మొదవును. ఈగ్రంథములన్నియు నొకేవిషయమును గూర్చి వ్రాయబడినవని తలంచి యొకగ్రంథమునుమాత్రము జదివి మిగిలినవానిని జదువనుపేక్షింపరాదు. గ్రంథకర్తలయొక్క బుద్ధికుశలతనుబట్టి ఒకేవిషయము వివిధములుగ జర్చింపబడినది.

—ప్రకాశకులు

వర్ణచికిత్స.

(డాక్టర్. ఎ. ఆస్బారన్ ఈవ్సుగారి (Colour cure) వర్ణచికిత్స అను గ్రంథమునకు శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారి యనువాదము.)

కిరణములలో కొన్ని నిర్ణీతగుణములు కలవనియు నయ్యవి శరీరముయొక్క కండరముల యల్లికలలో మార్పును కలుగఁజేయుననియు శాస్త్రజ్ఞులెల్లరు నిర్ధారణపఱచియున్నారు. అనేకవిధములగు కిరణము లీకాలమున రోగనివారణమున కుపయోగింపబడుచున్నవి. రంగులద్వారా కిరణములనుపయోగింప ననువుపడునట్టి యంత్రములెన్నేని నిర్మింపబడినవి.

వర్ణచికిత్స ప్రకృతియొక్క సూక్ష్మములును, సున్నితములు నగు శక్తులలో నొకటి. శరీర మెంతనిర్మలముగనుండిన, నంత శీఘ్రగ్రాహియై యుండిన నంతవిస్పష్టముగ నీచికిత్స గుణము నిచ్చును. వివిధకిరణములను ప్రసరింపజేసిన ద్రవ్యపదార్థములయొక్క వేఱువేఱు గుణములను మిక్కిలి శీఘ్రగ్రాహు లగువారు స్పష్టముగా కనుగొనగలరు. కాంతిప్రసారమువలన శీఘ్రగ్రాహులు కానివారిలోకంటె శీఘ్రగ్రాహు లగువారిలో నతివేగముగా రసాయనికము లగు మార్పులు కలుగును. మందులుతినుట కలవాటుపడి శరీరమును చెడగొట్టుకొను నట్టివారి కీవర్ణచికిత్స యారోగ్యమును, ఉపశమనము నొదవించును. మందులయం దపాయమున్న దని సుప్రసిద్ధులగు వైద్యవేత్తలే బాగుగా గుర్తించిరి. మందులు హానికరములనియు నిరర్థకములనియు గొప్పగొప్ప వైద్యులిచ్చిన యభిప్రాయములతో నెన్నియో పుటలను నింపవచ్చును, కాని

యట్లు చేయుటవలన నేమిప్రయోజనము? ఏదే నొకటి మ్రింగుచుండవలయు ననుకొనినంతకాలము వైద్యు లేదే నొకటి యిచ్చుచునే యుందురు. మందుల నెంతమాత్రము వాడకుండ రంగులసీసాలలోని నీటిని, రొట్టెముక్కలతో చేసిన మాత్రలను వాడుటవలన నసంఖ్యాకములగు వ్యాధులు కుదిరినవి. దీనినిబట్టిచూడ మందులుదినుట బొత్తిగ అనావశ్యక మని తెలియగలదు. స్థూలచికిత్సల నటుంచి కేవల "భావన" చేతనే వేనవేలు వ్యాధులు కుదిరినవి. భావనాబలమువలన రోగములు నివారణమగుట ప్రత్యక్షనిదర్శనమై యున్నది. కావున నిది తృణీకరింపరానిది.

వ్యాధిబాధితులగు లక్షోపలక్షలు జనులు మన మధ్య వసించుచున్నారు. లెక్కకు మిక్కిలియగు ఆస్పత్రులు ఆరోగ్యశాలలు కలవు. రోగ మనుదానివలన నెంతదుస్థితి సంభవించినదో విచారింపుడు! భావనామాత్రమున నీదుస్థితినంతను బాపగల్గిన నెంతబాగుగనుండునో యోజింపుడు! కేవల భావనాబలముతో వ్యాధులను పోగొట్టుకొన నగును. భావనవలన రోగములు తొలగును. భావనవలననే రోగములు కలుగును. ఈవిషయమును గుర్తించినవారు లారోగ్యరహస్యమును గ్రహింపగలరు. కాని వలసినంత యభ్యాసము, జ్ఞానము లేనిది భావన సులభసాధ్యము కానేరదు. దీనికి బదులు సూర్యకిరణ చికిత్స చాలవరకు నుపయోగించును. సూర్యకిరణచికిత్సయందు రోగి కెంతయెక్కువ నమ్మకముండిన నంతయెక్కువగుణ మతనికి కలుగును. వలనన నతనియొక్క సంకల్పశక్తి శరీరమునందలి

ప్రతిపరమాణువుయొక్క స్ఫుటాస్ఫుట మనస్సు నుద్దీపింప జేయును. శరీరమంతయు పరమాణువులతోడ నిర్మితమై యున్నది. ప్రతియణువు నొక చిన్నప్రాణమే. ప్రతియణువు నితరాణువుసహాయము లేకుండనే స్వధర్మముల నిర్వహించుచుండును. మానసిక వైద్యశాస్త్రజ్ఞులు ఈ మిదికూడ విశ్వసింపకున్నను అభ్యాసానంతరము భావనవలన వ్యాధులుకలుగుటను విషయమును స్వానుభవపూర్వకముగ తెలిసికొనిరి. మెదడను నది తలలో మాత్రమేకాదు. శరీరమునందలి ప్రతిభాగమునందును కలదు. అదిమనకు తెలియబడకుండనే యనేకపనులను నిర్వహించుచున్నది. మన మనోభావమువలనను ఇతర పదార్థములవలనను కూడ అణుధర్మము మార్పు చెందును. కాని రెండవరీతి మార్పువలన అనగా ఇతర పదార్థములవలన కలుగు మార్పువలన తరుచుగా దుర్గుణము లొదవును. ఇందుకు దృష్టాంతముగ కార్బాలిక్కుఆసిడ్ పంటినొప్పిని పోగొట్టినను మఱియొకనొప్పిని పుట్టించుచున్నది. కార్బాలిక్ ఆసిడ్ పంటినొప్పిని నివారించు నని చెప్పెదరు. కాని యట్లు చేయుటలో నది కండరపు అల్లికలను కాల్చి నశింపజేసి వేరొకబాధను కల్గించుచున్నది. ఈవిధముగ నది హానికరమగుచున్నది. చాలమట్టుకు మందుదినుసులన్నియు నిట్టి గుణముకలవియే. కావున ఔషధవ్యాధుల నవి పుట్టించుచున్నవి. హాని నెంతమాత్రము నొదవింపని భావన నొకదాని నణువుల కీయగల్గినయెడల చాలమేలు కల్గును.

డాక్టరు క్యారీ మున్నగువారు వ్యాధియనగా నేదియు

కాదు, ఉండవలసిన దేదియో లేకపోవుటయే వ్యాధి అని వాదింతురు. రక్తములో పండ్రెండు ద్రవ్యములు కలవనియు నీపండ్రెండు ద్రవ్యములలో నేదే నొకటి కొఱవడుటయే వ్యాధియనియు వారి మతము. అణుపోషక లవణములను స్వీకరించుట వలన నాలోటు తీరి వ్యాధి నివారణ మగునని వారందురు. ఇది యుక్తియుక్తముగనే కన్పట్టుచున్నది. కాని యీ సిద్ధాంతము అణుపోషక లవణముల ద్వారా లోపపూర్తి చేయవలయు నసును. వర్ణచికిత్సా సిద్ధాంతము అణువుల ద్వారా లోపపూర్తి చేయవలయు నసును. శరీరమున లోపించిన వర్ణనిర్ణయము చేసి దాని నుపయోగించినచో పథ్యమున లేని ద్రవ్యములను దానినుండి యణువులు స్వీకరించి వృద్ధినొందును. ఏవిధముగ జీవింపవలయునో యెఱుగనిజంతు వొక్క మనుష్యజంతువే. మనుష్యుని యాహార మొకవిధముగ లేదు. ఎవరో కొందఱు మాత్రమే సరియైన యాహారమును సేవించుచున్నారు. ఆహార సేవన విషయమున మన యలవాటులుకూడ సరిగ లేవు. మానసిక స్థితియు సరిగ లేదు. కనుక మన యలవాటులకు మన యసంపూర్ణాభిప్రాయములకు సంబంధించిన కొఱతలను నివారించుటకు వర్ణచికిత్స యవసరము.

సూర్యకిరణ చికిత్సా ఫలితములను గూర్చి చర్చింపవలసిన యావశ్యకత యిప్పుడు లేదు. పరిశోధనకాలము గడచినది. అయినను ఈ దేశములో నీచికిత్స నూతనముగ ప్రవేశించిన దగుటచే నానాముఖములనుండి వచ్చు ఖండనముల నెదుర్కొన వలసినదియై యున్నది.

మానసిక చికిత్సను గూర్చి గతకాలమున నిట్లే ఖండనలు వెలువడియుండెను. కాని సూర్యకిరణ చికిత్స, మానసిక చికిత్స వీనివలన రోగములు నివారణమై కలిగిన సుగుణములు మాత్రము సజీవసాక్ష్యములై నిలిచియున్నవి. ఈ రెండు చికిత్సలను గూర్చి తెలుపునట్టి గ్రంథములు మిక్కిలి వెలగల వగుటచే వీని కెక్కుడు వ్యాపకము కలుగలేదు. ఇక ముందు మేము వివరింపబోవు విషయములలో ఆగొప్ప గ్రంథములలోని యంశముల నెల్ల విశదీకరింతుము. ఇటీవలి కాలమునుండి మనము ఆతపస్నానములు, వాయుచికిత్స, ఓషధీస్నానములు, విద్యుత్ప్రకాశము, ఉష్ణస్నానములు మున్నగు నెన్నియో చికిత్సలను గూర్చి వినుచున్నాము. ఖనిజములు, ఉద్భిజములునగు స్థూలపదార్థములకంటె ప్రకృతియొక్క సూక్ష్మశక్తులే యెక్కువ పనిచేయగలవను విషయము క్రమక్రమముగా తెలిసికొనబడుచున్నది.

వివేకవంతులగు వైద్యులు మందులను ధారాళముగా వాడుటలేదు. ఔషధమును విధింపక పోయినచో, భేది మందుల నీయనిచో రోగులు వింతపడుదురను ముద్దేశముచేతనే వారఱుముగా మందుల నిచ్చుచున్నారు.

డాక్టరు బ్యాబిట్టుగారు తమ సూర్యకిరణ చికిత్సోపకరణములను హారోగేట్ (Harrogate) అను తావున 1900 సంవత్సరమున అంతకుముందు కొన్నియేండ్ల క్రిందట కేంబ్రిడ్జి ప్రభువుగారిచే 120000 నూట ఇరువదివేల పౌండ్లతో నెలకొల్పబడిన సుందరమగు రాజస్నానమందిరమున నుంచిరి.

నాలుగురెట్లెక్కువ వేగముగ పెరిగినది. చిక్కుడు తీగవలె చాల యెత్తుగ నెదిగినది. ఆకుపచ్చని యద్దముక్రింద నుంచిన లెట్యూస్ మొక్క యెఱ్ఱని యద్దముక్రింద నుంపబడిన దాని వలె గాకపోయినను వట్టి యెండలో పెరుగుదానికంటె చాల పొడుగుగా పెరిగినది. నీలవర్ణపు అద్దముక్రింద నుంచిన లెట్యూసు మొక్కయందెక్కువ మార్పు కన్పట్టలేదు. వివిధమైన మొక్కలు రంగుల యద్దములక్రింద నుంపబడి వివిధమైన ఫలితములను జూపించినవి. మొక్కజొన్న మొక్క తెల్లనియద్దముక్రింద 25 అంగుళములు ఎఱ్ఱని యద్దముక్రింద 18 అంగుళములు, ఆకుపచ్చని యద్దముక్రింద 8 అంగుళములు, నీలవర్ణపు అద్దముక్రింద 6 అంగుళములు పెరిగినది. చిక్కుడుమొక్క తెల్లని, ఎఱ్ఱని యద్దములక్రింద మిగుల వృద్ధినొందెను. ఆకుపచ్చని, నీలవర్ణపు అద్దములక్రింద చచ్చిపోయెను.

వృక్షకోటియందిట్టి మార్పుల నొదవించిన రంగుల యద్దములు జంతుకోటి యందు మాత్రమేల మార్పుల నొదవింపవు ?

ఈ యూహా సంపూర్ణముగా స్వాభావికమైన యూహా. ఈ విషయమున చేయబడిన పరిశోధనలు దీనిని రూఢిపఱచినవి. సృష్టియందెచ్చటను ఆగంతుకమై ఘటనల కవకాశము లేదు. జాగ్రతగా పనిచేయుటయు, ప్రపంచ మందలి వ్యవహార శాఖలన్నిటియందు నుండునట్టి యన్యోన్య సంబంధమును దెలిసికొనుటయు మాత్రమవసరము.

సృష్టియందు వేడిమి యెఱుపుతో కూడియుండునని విషయ మెల్లఱికిని దెలియును. నిప్పు ఎఱ్ఱగనుండును గదా ? లవంగములు, కస్తూరి (Capsicum) కొన్ని ఇతర మందు దినుసులుకూడ నిట్టివే. వీనిరంగులు ఉజ్వలమగు రక్తవర్ణమునుండి నలుపుకలిసిన గోధుమరంగువఱకు భేదించియుండును. తాపములు, మంటలు, జ్వరములు, వీనిలోవలె వ్యాధులలో యెఱ్ఱదనముద్వారా వేడిమి తెలియబడుచున్నది. కామక్రోధాది మనోవికారములు కలిగినపుడు మనుష్యులు ఎఱ్ఱవాఱుదురు. ఎఱ్ఱరంగులో వేడిమికలదు. కావున శీతకాలమున నీయెఱ్ఱరంగు ప్రీతికరముగ నుండును. నీలవర్ణము శీతముతో కూడియుండును. కఠినమైన మంచు సోకినపుడు మనచర్మము నీలవర్ణమును పొందును. మంచు కొంచెము నీలవర్ణము కలది యుండునను సంగతిని జ్ఞాపక ముంచుకొనుము. మంటలను పోగొట్టునట్టి మందుదినుసులు నాడీవ్యాధులకు ఉపయోగింపబడు దినుసులు, ఒగరుదినుసులు, మున్నగు తాపనివారకములగు వస్తువులు, సాధారణముగా నీలవర్ణముకలవై యుండును. వర్ణవిద్య యీసంబంధములపై నాధారపడి యున్నది. ఈసంబంధమైన యనుమానము లన్నియు పరిశోధనా ఫలితములవలన స్థిరపడినవి.

రోగమనగా శరీరమునందు ఆనుగుణ్యాత లోపించుటయే అనగా శరీరమున రంగు లోపించుటయే. ఏరంగు లోపించినదో ఆరంగును పూర్తిచేయుటయే వర్ణచికిత్స చేయుటయగును. ఒక్కొక్కరంగుగల దేహము ప్రత్యేక లక్షణములు

గల యొక్కొక్క రోగమున కాస్పదమైయుండును. కంటితో చూచి రోగనిదానము చేయుటయందు మంచి ప్రవీణతను సంపాదించియున్న వైద్యుడు చూచినతోడనే యిట్టివారి కిట్టి వ్యాధి కలుగునని తెలిసికొననేర్చును. ఎద్దుమెడవంటి మెడకల వారు మెదడునందలి నరములకు సంబంధించిన పక్షవాతమువలన మరణింతురని ప్రతివారు నెఱుగుదురు. డాక్టరు బ్యాబిట్టుగారి ప్రబోధమునను సరించి డాక్టరు పోంజా, డాక్టరు మిర్లారీ, డాక్టరు హేల్, డాక్టరు పాస్కోస్టు, బ్లూఅండ్ రెడ్ లైట్ గ్రంథకర్తయగు జనరల్ ప్లైజర్టన్ గారును, ఇంక నితరులును వర్ణచికిత్సను వాడుకలోనికి తెచ్చియున్నారు. హిందూదేశీయులును, ప్రావిన్షియల్ సివిల్ సర్వీసునందు పనిచేసినవారును నగు పండిత జ్వాలా ప్రసాద్ గారు పదునొకండేండ్లకు పైగా వర్ణచికిత్స నభ్యాసము చేసిరి. వీరి యభ్యాసఫలితము లన్నియు గ్రంథరూపమున వెలువడినవి. ఈగ్రంథము ప్రకృతి కార్యాలయమువారిచే దీని యాంధ్రీకరణము ప్రకటింపబడినది. ఈ గ్రంథము వర్ణచికిత్సా విధానముయొక్క యుపయోగమును చాలవఱకు విశదీకరించుచున్నది. ఆయన యాచికిత్స నుపయోగించి బొంబాయిలో భయంకరోపద్రవమగు మహామ్మారి వ్యాధిని చాలమట్టుకు తగ్గించినారు. వెఱ్ఱికుక్కకాటువలన కలుగు రోగము, కలరా, బొబ్బలరోగము, న్యూమోనియా జ్వరము, ఇతరమగు సామాన్యవ్యాధులు వీనినన్నిటిని జ్వాలాప్రసాదుగారు జయప్రదముగా కుదిర్చి యున్నారు.

5. వర్ణచికిత్సయం దుపయోగింపబడు ముఖ్య వర్ణములు ఎఱుపు నీలమునను రెండురంగులే. దీర్ఘమైనట్టి చిక్కైన ద్వంద్వ రోగములలో యీరంగులను మార్చుచుండవలసి యుండును.

6. ధాతుశక్తి క్షీణించుట, చిక్కిపోవుట, శీతకాలమున హస్తములు, ముఖము నీలవర్ణముగ నుండుట, జీర్ణశక్తి లోపించుట, ప్రచ్ఛన్న రోగములు కల్గియుండుట శీతముతో కూడిన మంటలు, నొప్పులు, పక్షవాతము ఈలక్షణములు కలవారు ఎఱ్ఱరంగును తప్పక వాడవలయును.

7. శరీరమున తాపము, మంటలుకలవారి కన్ని తరుణములలోను నీలవర్ణము నుపయోగింపవలయును. కాని శీతముతో గూడియుండు తాపములకుమాత్రము నీలమును వాడకూడదు. నీలవర్ణము చల్లదనమును ఉపశాంతిని కలుగజేయును. ఒగరుమందువలె పనిచేయును. సాధారణముగా రోగనివారకమై యుండును. కనుక పైతాపములకును లోపలిభాగములలో రక్తము కారునపుడును, బలహీనముగ నుండునపుడును, నీలవర్ణము నుపయోగింప వలయును.

8. ఎఱ్ఱనిరంగుతోగాని నీలవర్ణముతోగాని చేర్చి వాడినయెడల ఆకుపచ్చనిరంగు ప్రయోజనకారిగ నుండును. పసుపురంగు ముఖ్యముగా మెదడునకు చుఱుకు బుట్టించును. వమనకరమును విరేచనకారియునై యున్నది. పసుపురంగు ఎఱ్ఱరంగుతో కలిసి నారింజరంగగును. అది జలుబు, మత్తు, కాలికవ్యాధులు వీనిని మిక్కిలి సమర్థతతో నివారించును.

ఇతరరంగులు ఒకటితోనొకటి కలిసి యాయావ్యాధుల కుప యోగించును.

9. ఎఱ్ఱరంగు, చిక్కని నీలము, పసుపురంగు, ఎఱుపును నీలమును కలిసిన ధూమ్రవర్ణము, ఆకుపచ్చరంగు ఈరంగులు ముఖ్యమైనవి. ఈరంగుల యద్దములను సమకూర్చుకొనవలయును. అవి యొక్కొక్కటి 10×12 అంగుళములు అనగా 10 అంగుళముల పొడుగును, 12 అంగుళముల వెడల్పును కలవై యుండవలయును.

ఈరంగుల యద్దపుచీలికల నన్నిటిని సంగ్రహించి యుంచుకొనవలయును అవసరమైనపుడొక కొయ్య చట్రములో కావలసిన యద్దమును బిగించి వాడుకొనవలయును. రోగలక్షణములు విశదముగనుండునపుడు ఒక్కరంగు అద్దమే చాలును. ఆయద్దమును రోగి ఎదుటనుంచిగాని, త్రాడుతో కిటికీలో వ్రేలాడగట్టిగాని సూర్యరస్మి దానిగుండా వచ్చి రోగి యొక్క శరీరముపై పడునట్లు చేయవలయును. ఇట్లు 20 మొదలు 60 నిమిషములవఱకు నుండవలయును. ఇదియె యాతపస్నానము. ఎఱ్ఱని అద్దము నుపయోగించినపుడు మట్టుకు వేసవికాలమైనచో తలను యెండ తగులకుండునట్లు చేయవలయును.

దీనికి తోడు చికిత్సను సులభసాధ్యము చేయుటకై తెల్ల సీసాలలో పోసి యెండలో నుంచిన నీటిని వాడుట మంచిది. ఈనీటిని లోపలికి పుచ్చుకొన వచ్చును. స్నానమునకు, కాపడ మిచ్చుటకుకూడ వాడవచ్చును. ఈనీటిని తయారు చేయు పద్ధతి:— ఏరంగును లేని తెల్లని అరౌన్సుల సీసాలను

తెచ్చి నీటితోనింపి కిటికీలోని రంగు అద్దమునకు వెనుకనుంచవలయును. ఇంకొక సుగుణకారి యగు పద్ధతి కలదు. అది ఒక ప్రక్కనుండి మఱియొకప్రక్కకు వెలుతురును పోనిచ్చెడు సీసా స్వచ్ఛమైన రంగులను సీసాలపై బూయుటయే. మ్యాజిక్ లాంతరులకు బూయు రంగులు మాత్రమే యిందుల కుపయోగించును. తక్కిన రంగులు మందముగ నుండి వెలుగును చొరనియ్యవు. దినమునకు రెండుసారులు పూటకు రెండు మిల్లిగరిటెల జలము చొప్పున రంగుసీసాలలోని నీటిని స్వీకరింపవలయును. అవసరమైనపుడు నీటియొక్క మోతాదునుమార్చవచ్చును. నీటిని వడపోయదలచిన నిరభ్యంతరముగ వడపోసి సీసాలలో పోయవచ్చును. కాని వడపోసిన నీరు వడపోయని నీటికంటె నెక్కువగా శిలీంధ్రము లుత్పన్నమగుట కాస్పదమై యుండును గనుక వడపోసిన నీటిని మూడు దినముల కంటె నధిక కాలము నిలువయుంచ కూడదు. కాచిన నీరు కూడ వడపోసిన నీటివంటిదే కావున దానిని సైత మధిక కాలము నిలువ యుంచక మూడు దినములలోనే వాడుకొనవలయును. 60 డిగ్రీల శీతోష్ణత గల తావున పైరీతి నెండలో నుంచిన సాధారణ జలము రెండువారముల దనుక బాగుగ నుండును. బలమైన సూర్యరశ్మిలో రెండు ఘంటల కాలము సీసాల నుంచినచో జలమునకు మంచిగుణము కలుగును. గనుక యెక్కువ కాలము నీటిని నిలువయుంచ నావశ్యకము లేదు. పెద్ద సీసాలను, కొన్నిసీసాలుగాని నీటితో నింపి యెండలో నుంచి యానీటితో స్నానము చేసిన యెడల ఆరోగ్యము చెడిన వారికి

[illegible]లగుణము కలుగును. స్నానమునకు చాలినంత జలము లేనిచో ఆనీటిలో స్పంజిముంచి శరీరమంతయు తుడిచినను కూడ మేలు చేయును.

10. రంగుల యద్దముల గుండ సూర్య కిరణములను వస్త్రముల మీద ప్రసరించునట్లు చేయుటవలన మిగుల గుణము కలుగును. వస్త్రములను గుఱించి తగు జాగ్రత తీసికొనిన యెడల ఆతపస్నాన గుణ మధిక శ్రేయము నొసంగును. తేలికగను, గాలి చొరఁబాఱుట కనువుగను నుండు వస్త్రములు ధరింప తగినవి. సాధ్యమైన యెడల వస్త్రము లేకుండనే యెండలో నుండి సూర్యకిరణములను చర్మమంతటితోను స్వీకరింప నగును.

11. ఆహార పదార్థములును, మందులును కొంతసే పెండలో నుండునేని సూర్యకిరణ శక్తిని సంగ్రహించుకొనును. ఎండలో నుంచినందున మందులయొక్క రుచి శీఘ్రగ్రాహు లగు వారికి తప్ప తక్కిన వారికి తెలియబడకుండ నుండును. కావున లోపలికి తీసికొను పదార్థముల నెండలోనుంచి వాడుకొనుట సంతోషకరముగ నుండును.

12. ఈచికిత్స ఇతరములగు ననేక చికిత్సల వలె వ్యయోపేతమైనది కాదు. అనేక విధానముల కిది భిన్నముగ నున్నది. దీని యందపాయ మత్యంత స్వల్పము. డాక్టరు బ్యాబిట్టుగారి చికిత్సోపకరణముల నుపయోగించిన నీవర్ణచికిత్స యధికగుణము నిచ్చును. ఈయుపకరణములలో క్రోమోల్యూమ్(chromolume)అను నుపకరణ మసామాన్య కల్పనలో

కూడిన యమోఘ సాధనమైయున్నది. దీని సాయమున వేఱు, వేఱు రంగులొక్క మాఱే శరీరమునందలి వేఱువేఱు భాగములపై బడును. ఈసాధనమును సులువుగా కిటికీలకు తగిలించవచ్చును. క్రోమోడిస్కు [chromo-disc] వర్ణచికిత్స కుపయోగించు పళ్ళెము] అనునదొక చిన్న సాధనము. ఇది సూర్యకిరణ కేంద్రీకరణమున కుపయోగించును. క్రోమోలెన్సు (chromo-lensవర్ణచికిత్స కుపయోగించు అద్దపుబిళ్ళ) కూడ నిట్టిదే కాని క్రోమోడిస్కు వలె సమర్థవంతమైనది కాదు. యీ(క్రోమోలెన్సులో పోసి యుంచినజలము త్రాగుట కుపయోగపడును. బ్యాబిట్టుగారి సాధనముల నుపయోగించుట వలన ప్రతిరంగు యొక్క వివిధవర్ణములును సంపూర్ణముగా పరిశోధింపబడి ప్రతి విషయమున నుత్తమ ఫలితము పొందబడినది.

13. 12 మొదలు 20 అంగుళముల వఱకు మందమును, దాదాపు 24 అంగుళములు అడ్డకొలతయును గల రంగుల యద్దపు చీలికలను నిలువుగానుండు చట్రములో తెఱవలె నుండునట్లు వరుసగా బిగించవలయును. ఈచట్రమునందలి వర్ణములు శరీరముయొక్క ఆయాభాగములపైఁ బడునట్లు చేయవీలగును. ప్రచ్ఛన మగు ప్రాణశక్తికి నిలయమైన కంఠముమీద ప్రకాశవంతమగు నెఱ్ఱరంగు పడునట్లు చేయవలయును. ఇట్లు చేయునపుడు నీల వర్ణపు అద్దపు ముక్క నొకదానిని గుండెమీద పెట్టి యుంచ వలయును. గుండె బలహీనముగా నుండు నపుడు ముఖ్యముగానిట్లు కప్ప వలయును.

వ్యాధులను నివారించు పద్ధతులు.

జీర్ణావయవములు.

14. ధూమ్రవర్ణము [ఎఱుపును, నీలమును కలిసిన రంగు] అజీర్ణవ్యాధిని నివారించును. ధూమ్రరంగు అద్దముగుండ సూర్యకిరణములు గర్భముపై బడునట్లు చేయవలయును. నారింజ రంగు సీసాలో పోసి యెండలోనుంచిన జలమును ఉదయమున నేమియు పుచ్చుకొనకముందే త్రాగవలయును. లేక భోజనానంతరము మూడుగంటలైన పిదప త్రాగవలయును. ఆహారపదారములను చక్కగా నమలి మఱి మ్రింగవలయును. భోజనము పూర్తియగువఱకు మంచినీరు త్రాగకూడదు. కఠినములగు జీర్ణవ్యాధులకు నారింజ రంగుసీసాలోని నీటిలో ముంచిన తడి గుడ్డను మడిచి పొట్టమీద వేయుట మంచిది. కడుపుబ్బుట, గుండెలో మంట, కడుపులో నొప్పి యీలక్షణము లీచికిత్స వలన నివారింపబడును.

15. పైత్యవ్యాధులకు నీలవర్ణపు సీసాలోని నీటిని పానము చేయుచు, ధూమ్ర వర్ణపు అద్దముగుండ సూర్యకిరణములను ప్రసరింప జేయుట మంచిది. ఇందు మూలమున కారిజము బలపడి పైత్యప్రకోపము శాంతించును. వ్యాధి ప్రబలముగ నుండునపుడు నీలవర్ణోదకము [నీలపు సీసాలోని నీరు] ననేకసార్లు త్రాగ వలయును.

ఈ చికిత్స పచ్చ కామాలరోగమునకు మిక్కిలి యుపయోగకారి. మాంసమును బొత్తిగా తినకుండ నుండువారికి శీఘ్రముగా గుణము కలుగును.

16. జలుబుమూలమున మూత్రపిండములు క్రమము తప్పియుండిన నా తావులలో నీలవర్ణపు అద్దముగుండ సూర్యకిరణములు ప్రసరించునట్లు చేయవలెను. మూత్రములో రాళ్ళుండునేని నారింజవర్ణపు అద్దమును, నారింజవర్ణోదకమును వాడవలెను. అతిమూత్రవ్యాధికి పసుపు, ఎఱుపు అద్దముల నొకటితరువాత నొకటిగా వాడవలయును. నొప్పితో కూడిన యతిమూత్రరోగమునకు పసుపు, నీలము వాడవలయును. ఈ రోగమునకు తెల్లనియద్దము మేలుచేయును. మాంసాహారమును సాధ్యమైనంతవఱకు తగ్గించవలయును. మూత్రాశయమునందలి మంటలు నీల వర్ణోదకపానము వలనను, నీలవర్ణపుఅద్దమును, పసుపుపచ్చని యద్దమును ఒకటి తరువాత నొకటిగా వెన్నెముకయొక్క క్రిందిభాగమున నుపయోగించుటవలనను శాంతించును. (అద్దముల నుపయోగించుట లేక రంగుల నుపయోగించుట యనగా అద్దములగుండ సూర్యరశ్మి శరీరముపై ప్రసరించునట్లు చేయుటయని భావము.) అమితముగా మూత్రము వెలువడుచుండునేని ధూమ్రవర్ణమును గాని ఆకుపచ్చరంగునుగాని వాడుచు సాధ్యమైనంతమట్టుకు ద్రవపదార్థములను సేవింపకుండ నుండవలయును. మనయాహారమునం దధికాంశము జలమే గనుక విపరీతజలపానము చేసి మనము నీటిపీపాలము కానక్కఱలేదు. దినమునకు పండ్రెండౌన్సుల జలమును సైతము స్వీకరింపనివా రనేకు లారోగ్యవంతులుగా నున్నారు.

17. పసుపురంగు సీసాలోని నీరు మలబద్ధమును తొలగించును. నీలవర్ణోదకము, నీలవర్ణపు అద్దము నీళ్లవిరేచనము

లను కట్టించును. శరీరముమీద నీలవర్ణోదకము నుపయోగించుట వలన మూలవ్యాధి చాలవఱకు ఉపశమనము నొందును. విస్తారముగ నడచుట యీవ్యాధికి మంచిది. శరీరము బొత్తిగా చెడియుండునపు డీ నడక విధింపబడును.

18. ఊపిరితిత్తులు, ఉబ్బసము:—ఉబ్బసము తీవ్రముగ నుండు నపుడు నారింజవర్ణోదకమును తరచుగ త్రాగుచుండవలెను. శరీరము కృశించియుండునేని ఎఱుపు, పసుపు అద్దముల నొకటి తరువాత నొకటిగా వాడవలయును. రొమ్ముపడిసెము కాలికమైనచో నారింజవర్ణోదకము నారింజరంగు అద్దము వీనివలనను, తరుణమైనచో నీలిమంద అద్దము నీలిరంగు సీసాలోని నీరు వీనివలనను నివారణమగును. గొంతురాపు లేక, డగ్గుత్తిక నీలవర్ణోదక పానమువలన నివారణమగును.

నీల వర్ణోదకములో ముంచిన తడిగుడ్డను మెడకు చుట్టినచో గొంతునొప్పి నయమగును. పొడిదగ్గులకు నీలిమందు రంగు అద్దము, నీలిమందురంగు నీరు మేలుచేయును. తెమడ దగ్గులకు నారింజ వర్ణోదకము, నారింజరంగు అద్దము గుణము నిచ్చును. ఊపిరితిత్తుల వాపు నీలిమందు రంగునీటివలన నివారణమగును.

19. వివిధరోగములు:—సంధివాతము- లేక తిమురు వాయువు కాలికమైన తృణమణి వర్ణపులేక నారింజవర్ణపు అద్దము వలనను అట్టిరంగు నీటివలనను, తరుణమైన హారితనీల వర్ణపు (ఆకుపచ్చని నీలపు) అద్దము, తెల్లని అద్దము వీనివలనను లేక స్వచ్ఛమైన నీలవర్ణపు అద్దము వలనను నివారణమగును. వాతరోగము నారింజవర్ణపు అద్దమును నారింజవర్ణోదకమును నుప

యోగించుటవలన నదృశ్యమగును. శ్వాసకోశముల కెఱ్ఱరంగు అద్దము నుపయోగించి నీలిమందురంగు నీటినికూడ వాడుచుండినచో క్షయవ్యాధి నయమగును. తలనొప్పి, మెదడులో మంటలు, పోట్లు, బలహీనత, అపస్మారము, గుండెదడ, అంగవికృతి, పంటినొప్పి, ఎండదెబ్బ, తుంటినొప్పి, నాడీవ్యాధి, రక్తము స్రవించుట, గ్రంథులు, కండ్లపోట్లు, చెవిపోట్లు, చర్మమునందు దురదలు, బొబ్బల వ్యాధి, వాంతి, నిద్రలేమి, దద్దులు, అనేకములగు జ్వరములు వీనినన్నింటిని నీలవర్ణము లొంగదీసి యుపశమనము నొదవించును.

20. నీలవర్ణపు అద్దముగుండ సూర్యరశ్మిని ప్రసరింపజేసిన యెడల బట్టతల బాగుపడును. ప్రతిదినము కొంచెము సేపు తల నీవెలుగులో నుంచుచుండిన తలవెండ్రుకలకు బలముకలుగును. గోరువెచ్చని నీలవర్ణోదకమును శరీరముపై నుపయోగించిన భగంధరవ్యాధి శమించును. ఊదారంగు అద్దమునువాడిన మతిభ్రమణము కుదురును. ఆకుపచ్చనియద్దము, జలము, శిరఃశైత్యమును కుఱుపులను హరించును. (కుఱుపులకు వీలైనచో తడికట్టుకట్టుట మంచిది.) పంటి యిగురువాపునకు ఆకుపచ్చని రంగు సీసాలోని నీటిని పుక్కిలించుచుండవలయును. వ్రణములు, విషపడిసెము, కక్కుహాయిదగ్గు, కలరా, జిగటవిరేచనములు, కింకవాయువు, కొఱుకురోగము ఇవన్నియు ఆకుపచ్చనిఅద్దము, జలము వీనివలన కుదురును. దద్దులు ఆకుపచ్చని, నీలపుఅద్దముల నొకటితరువాత నొకటిగా నుపయోగించినచో నివారణమగును. ఆకుపచ్చనిఅద్దము జలము కొఱుకు పుండును నయముచేయగలవని చెప్పబడుచున్నది. నీలవర్ణోదక

మును పుక్కిటంబట్టి కొంతసే పుంచుటవలనను, నీలవర్ణపు అద్దముగుండ తీక్ష్ణమగు సూర్యరశ్మిని తలపై ప్రసరింపజేయుటవలనను పంటినొప్పి బాగుగా నివారణమగును. పక్షవాయువునకు వెన్నుమీద పసుపుపచ్చని, తెల్లనియద్దములకాంతిని, బొడ్డుమీద యెఱ్ఱయద్దపుకాంతిని, బొడ్డు క్రిందిభాగమున పసుపుపచ్చని యద్దపుకాంతిని, ప్రసరింపజేయవలయును. ప్రాణశక్తి క్షీణించి యుండునపుడును, చలవలు క్రమ్మినపుడును, విషాదరోగము, పాండురోగము, అనారోగ్యము కలిగినపుడును ఎఱ్ఱయద్దపు కాంతిని ప్రసరింపజేయవలయును. ఎఱ్ఱనియద్దముల నమర్చిన గదిలో రోగులనుంచుటవలన స్ఫోటకము నివారణమైనదని ప్రొఫెసర్ ఫిన్సన్‌గారి నూత్నపరిశోధనముల వలన తెలియవచ్చినది. ఇయ్యది సారూప్యౌషధసిద్ధాంతమున కనుగుణముగ నున్నది. ఎఱుపువర్ణము రసిని బైటికీడ్చును. ఎఱ్ఱరంగు వాడుట వలన రసియంతయు బైటికివచ్చిన పిదప నీలవర్ణమును వాడవలయును. కాళ్లకు వచ్చుపక్షవాతము మూడవదశకు వచ్చిన క్షయ, శరీరశోషణము, గర్భాశయ వ్యాధులు ఇవన్నియు బలీయమగు నెఱ్ఱరంగునకు లొంగి నివారణము కాగలవని డాక్టరు బ్యాబిట్టుగారు వివరించియున్నారు. సూర్యకిరణముల నొకకేంద్రస్థానమునకు తెచ్చి సూర్యశక్తి నొక్కచోటికి గొనిరాగల యుపకరణమును కనుగొని డాక్టరు ఫిన్సన్‌గారు కొంతకీర్తి నార్జించినారు. "ఈయుపకరణము వలన సంగ్రహింపబడి శరీరముపై ప్రసరించు వేడిమి నుండి రోగిని కాపాడుటకై ఆ సాధనమునందలి యద్దములమధ్యనుండి యెడతెగకుండ

శీతలజలధారలు ప్రవహించుచుండును. సూర్యునియొక్కయు విద్యుద్దీపముయొక్కయు రసాయనికగుణముకల కిరణములు చర్మమున మంట కలుగజేయును. (2) చర్మమంతటకును చుఱుకు బుట్టించును. (3) చర్మములోపలను సమీపమునను నుండుసూక్ష్మజీవులను చంపును." అని యీ డాక్టరుగారు రూఢి పఱచిరి. మఱియు ప్రసిద్ధవైద్యుడగు నీడాక్టరు పురాతనపద్ధతులకు లొంగక మిక్కిలి యసాధ్యమైయుండు లూపస్ (lupus) అనువ్యాధిని నిర్మూలింపవచ్చుననియు, తామరను, యితర చర్మవ్యాధులను పోగొట్టునుగాన నిదిముఖవర్చస్సు నొదవించు చికిత్సలయందు శ్రేష్ఠమైనదనియుగనుగొనియెను. మేహవ్రణమునకీ చికిత్సచేయబడి యద్భుతగుణములు చూడబడినవి. నీలవర్ణము సూక్ష్మజీవులపాలికి మృత్యువై యున్నది. కావున నీలకాంతి నుపయోగించినచో ఔషధవైద్య విధానమునందలి యసహ్యాకర పదార్థములగు రసులను, విషములను నాశ్రయింప నవసరముండదు. అలెగ్జాండ్రా మహారాణిగారు 1900 సంవత్సరమున లండను నగరమునందలి ఆస్పత్రిలో ఫిన్సన్ సాధనముల నుపయోగించునట్లు లుదారబుద్ధితో నేర్పాటు చేయించినారు. ఇతర వైద్యశాల లన్నిటిలో కూడ ఆరోగ్యదములగు నీసాధనము లుపయోగింపబడునుగాక యని మే మాశించు చున్నాము. నీలము, ఊదా యీరంగులను ప్రాణశక్తి నశించి, శరీరము శోషించియుండు నపుడే వ్యాధియందును నుపయోగింప కూడదు. ఇట్లే శరీరముగాని, మనస్సుగాని రేఁగి (ఉద్రిక్తమై) యుండునపు డేవ్యాధియందును ఎఱ్ఱరంగు నుప

యోగింపకూడదు. ఎఱుపు పసుపు, నారింజయను నుష్ణగుణము గలరంగులు శరీరముయొక్క క్రిందిభాగమున నుపయోగింపఁ దగినవై యున్నవి. శరీరముయొక్క పైభాగమున నీరంగులను ప్రయోగింప వలసివచ్చినచో గుండెపై నారంగు లెక్కువసేపు నిలువయుండకుండ నుండునట్లు జాగ్రతగ తీసికొనవలయును. కొన్నివ్యాధులలో రంగులు మందులవలె మోటుగ పని చేయును. అద్దపుబిళ్ళల నుపయోగించినపుడు రంగులయొక్క శీఘ్రక్రియ స్పష్టముగా తెలియుచుండును. 44 దినములు నీల కాంతిని ప్రయోగించుటవలన భరద్వాజపక్షివంటి పక్షిగ్రుడ్డుతోసమాన పరిమాణముగల కంతి కరగిపోయిన దని డాక్టరు మెక్‌లారీ (Mclaury) గారు తెలియపఱచిరి. 17ఏండ్ల ప్రాయముగల యువకుఁడొకడు జ్వరము, సన్నిపాతము, విరేచనములు వీనిమూలమున చిక్కి శల్యావశిష్టుడై యుండగా 15 దినములు చికిత్సచేసి వానిని బాగుచేసితిననియు, మీరతునందు చిత్తభ్రమ (ఉన్మాదము) నొందిన యొకస్త్రీ నీలకాంతిని ముఖముపై ప్రసరింపజేయుటవలన నిమిషమునకంటె తక్కువకాలమునకే బాగుపడినదనియు-పండిత జ్వాలాప్రసాద్ గారు వ్రాసియున్నారు. ఎలెక్సాండ్రియా పయిడ్మంటు అనుచోట పిచ్చివారి యాస్పత్రి కధికారియగు డాక్టరు పోన్జాగారు ఊదాయద్దముల గదిలో నొకపిచ్చివాని నుంచగా వాని రోగలక్షణముగు మూకీభావము మూడుగంటలలో నదృశ్యమైనది. ఊరక కోపమునొందు స్వభావముగల పిచ్చివాఁడొకడు నీలకాంతిలో నొకగంటసేపుండుటవలన మిక్కిలి శాంతివహించెను. అద్భుత

ఫలితముల నగపఱచిన విషయము లసంఖ్యాకముగ నున్నవి. ఈవర్ణచికిత్స విరివిగా వాడుక చేయబడినకొలది నీసంఖ్య వృద్ధి నొందుననుటకు సందియములేదు. వట్టి సూర్యరశ్మినిగూర్చి స్వల్పముగ వర్ణించితిమి. కనుకదానిని నిరాకరించిన గ్లొంచ కూడదు. సంవత్సరమున నెపు డెపు డెంత యెక్కువగ యెండ ననుభవింప వీలయిన నంతయెక్కువగ దానిననుభవించి తీరవలయును. వీలైనచోట దిగంబరులుగనుండి ఒక అఱగంటసేపు ఆతపస్నానము చేయవలయును. వేసవికాలమున మధ్యాహ్న సమయములలో ఆతపస్నానము జేయువారు తలకొక తడిగుడ్డను చుట్టుకొనవలయును. లేక దొరటోపివంటిటోపి పెట్టుకొనవలెను. ఎండలోనుండుటవలన నేహాసియు రాకుండుటకై గుండెలపై నొకచిన్న నీలవర్ణపు అద్దపుతునుకయొక్క నీడను ప్రసరింపజేయుట మంచిది. ఆతపస్నానమొ (ఎండలోనుండుట) కవిశేషభోగము. ఒకమా టాచరించినవారు దానిని సులభముగా గ్రహింపనేర్తురు.

ఈ గ్రంథము ప్రకటింపబడినపిదప 7 సంవత్సరములకు చేంబర్సు జర్నల్ అను పత్రిక యీ క్రింద విషయముల తెలియజేసినది. లండను నగరమునందు రాజకీయ సంయుక్త సేవాసంస్థాపకులయెదుట కర్నల్ మాడే (Colonel Maude)గా రుపన్యసించుచు ఉష్ణదేశములయందలి ఆరోగ్యసమస్యకు సంబంధించిన విశేషాంశములనుగూర్చి చెప్పునపుడు సూర్యునియొక్క రసాయనిక గుణాధిక్యము నొదవించు స్వచ్ఛకిరణములకును, వెన్నెముకనుండి క్రిందికిపోవునట్టి గొప్పవైన నాడీకేంద్రము

లకునుగల సంబంధమునుగూర్చియు, నాడీకేంద్రములకు స్వచ్ఛ కిరణములు కలుగజేయు గుణములనుగూర్చియు వివరించినారు. స్వచ్ఛకిరణప్రసారము (తెల్లనియెండ అనగా రంగులయుద్ధము లగుండగాక మనపైబడుయెండ) మిక్కిలి యెక్కువగనుండునేని నాడీకేంద్రములు కలతనొంది గర్భమునకు ప్రతీకారము చేయును. ఇందుమూలమున ఎండదెబ్బ తీవ్రముగ తాకుటయు, జీర్ణక్రమము చెడుటయు సంభవించును. కావున రసాయనిక గుణాభివృద్ధికి ప్రతిరోధకమగు వస్తువును చర్మమునకు కాపుగడగా నుంచుకొనినచో స్వచ్ఛకిరణశక్తిని హరింపజేయ వచ్చును. 20 ఏండ్లక్రిందట కర్నల్ మాడేగారు అట్టివస్తువులను దర్శించుటవలనను తీక్ష్ణసూర్యతేజముగల చోటులలో యెడ తెగకుండ పనిచేయుచుండియు నేవిధమగు నపాయమును లేని విశ్రమమునుబొందగలిగిరి. వస్త్రములకును, శిరస్త్రాణములకును ఎఱ్ఱగుడ్డను అస్తరువేసి ధరించుటవలన ననేకమంది ప్రచండ మార్తాండ తేజములోనుండి పనిచేయుటవలన కలుగు బాధల నుండి శీఘ్రముగా శమనమునొందిరి. ఇట్టి యావశ్యకతలను దీర్చునట్టి వివిధవస్త్రములను సిద్ధముచేయించుటకు వర్తకులు పూనుకొనకుండుట వింతగదా! ఎఱ్ఱనిచొక్కాయలు సైతము కావలసినపుడు వెంటనే లభించుటలేదు. ఈ గ్రంథకర్తయొక్క స్నేహితులుకొందఱు సంయుక్తరాష్ట్రములలోని 'నవాడా'సమ భూములయందు తీక్ష్ణమగు నెండలో పనిచేయునపుడు ఎఱ్ఱచొక్కాలను తొడిగికొని యుండుటవలన విస్పష్టములగు లాభములు కలుగునని స్వానుభవ పూర్వకముగ గనుగొనినారు.

నవాడాయందలి శీతోష్ణత యిమమును చేతితో తాకుటకు సాధ్యముకానంత వేడిమి నొదవించును. ఇంతవేడిమి కలచోట అగ్నివలె వెలుగు సూర్యరశ్మిలోపల గంటలకొలదిని పనిచేసినను ఎఱ్ఱచొక్కాలను ధరించి యున్నందున వారికి శరీరసంబంధములగు బాధలెవ్వియు కలుగలేదు. ఈ దేశమును విడిచి ఉష్ణప్రదేశములగు హిందూదేశమునకు ఆఫ్రికాకుం బోవువారి (తెల్లవారి) సంఖ్య నానాటికి వృద్ధినొందుచున్నది. దీనితోపాటు ఉష్ణభూములలో ధరింపదగిన దుస్తులయొక్క యావశ్యకతయుం బెరుగుచున్నది. కనుక రసాయనికాభివృద్ధికి ప్రతిరోధకములగు నెఱ్ఱగుడ్డ అస్తరువేయబడిన దుస్తుల వ్యాపారము లాభకరమును వెంటనే ప్రారంభింపవలసినదియు నై యున్నది.

సంపూర్ణము.

7520

ప్రకృతి చికిత్స యేది?

ప్రకృత్యనుసారి జీవనమే యథార్థమగు ప్రకృతిచికిత్స. రోగాదియాధులను జ్వరాధివ్యాధులను నిశ్శేషముగఁబోనడచి సంపూర్ణమగు నారోగ్యానందముల నొసగున దిదియె. దైహికమును మానసికమును నగునారోగ్యరూపమున నాదర్శ ప్రాయమై విలసిల్లునదిప్రకృతిజీవనమే. ఇయ్యదిముఖ్యమగుచికిత్స. ఇతరములన్నియు నౌపచారికచికిత్సలు. వర్ణ, వ్యాయామ, అసిమర్దన, కనేరుకాసమీకరణ, కాంత, విద్యుత్ మున్నగు యంత్రతంత్రాదికృత్రిమచికిత్సలన్నియు నముఖ్యములు. ఇవి కృత్రిమము లైనను ఔషధచికిత్సలవలె ననర్థదాయకము లగునవికావు. ఔషధచికిత్సలను వీడినను సామాన్యజనులెల్ల రొక్కతూరిగ ప్రకృతిజీవనము నవలంబింపజాలరు. ఎచ్చటనో యొకానొక ధీరునకు మాత్రమది యలవియగును గావున తాత్కాలికోపశాంతికరములగు వీని నవలంబనీయములుగ ప్రకృతివైద్యవేత్తలంగీకరించిరి. ప్రకృతి జీవనరహస్యములు కుహినె, జస్టు, ఇంగల్ హార్టుమున్నగు పాశ్చాత్యులగ్రంథములందును, శ్రుతిస్మృతేతిహాసపురాణాదులయందును సూచింపబడియున్నవి. ప్రకృతి జీవనాభిలాషులమగు మనమెల్లరము మున్ముందీ యౌపచారిక చికిత్సలచే రోగపదార్థమును బహిష్కరింపజేసికొని క్రమక్రమముగ ప్రకృతి జీవనము నవలంబించుచు పూర్ణారోగ్యవంతులమై సుఖింపవలసియున్నది.

—ప్రకాశకులు

క్రొత్త క్రొత్తగ కనిపెట్టబడుచుండు జలచికిత్స, వాయుచికిత్స, పృథ్వీచికిత్స, సూర్యకిరణచికిత్స, విద్యుత్ చికిత్స, ఉపవాసచికిత్స, శరీరమర్దనచికిత్స, వ్యాయామచికిత్స, కశేరుకాసమీకరణచికిత్స, పథ్యచికిత్స, విశ్రాంతిచికిత్స, మానసికచికిత్స, ఆధ్యాత్మికచికిత్స మున్నగు ననేకవిధములగు చికిత్సాపద్ధతులు దెలుపబడుచుండును. ఏయేచోటులలో నెవరెవరు, ఏయేరోగములను ఏయేచికిత్సావిధానములమూలమున, ఎట్లెట్లు నివారింపజేసికొనిరో వారి రోగనివారణవృత్తాంతములును, రోగుల ప్రశ్నలకు సమాధానములును, దురాచారదురభ్యాసములను నిరసించునట్టి కథలు, ప్రహసనములును భక్తిజ్ఞానవిరాగాదివిషయములును. మున్నగు ననేకము లిందు వివరింపబడుచుండును. ప్రతిమాసము నేదియో యొక ముఖ్యగ్రంథ మిందు ప్రకటింపబడుచుండును. చందాదారులకు మా గ్రంథములన్నియు తక్కువ ధరల కీయబడును. చందాదారులకు తక్కువధరలకు తక్కువరేట్లకు రోగ సలహాలియ్యబడును. ప్రతి చందాదారుడు సంపుటముయొక్క మొదటిసంచికనుండి తీసికొనవలసియుండును. చందా ముందుగనే మనియార్డరుచేసిన రు 0-2-0 ఖర్చు. మేము వి. పి. గా బంపిన రు 0-4-0 ఖర్చగును. సం.రం చందా రు 3-0-0.

విడిప్రతి రు 0—6—0.

అడ్రసు:—మేనేజరు, ప్రకృతి, బెజవాడ.

ప్రకృతియొక్క ప్రకృతి.

మా ప్రకృతి పత్రికనుగూర్చి కీర్తిశేషులగు శ్రీమాన్ వైద్యరత్న, పండిత డి. గోపాలాచార్యులు, ఆయుర్వేద మార్తాండ భిషఙ్మణి, ఎ. వి. యస్., ఎ. ఎమ్. బి. గారు తమ "శ్రీ ధన్వంతరీ" పత్రికారత్నమున నిటులు వ్రాసిరి:

"విజయవాటిక (బెజవాడ) యందు ప్రచురింపబడు "ప్రకృతి" యను మాసపత్రికయొక్క ప్రథమ సంచికయు దాని కనుబంధమగు కరపత్రములును మా కార్యస్థాన మలంకరించినవి. ఇందలి వ్యాసములు పత్రికయొక్క అన్వర్థమును బోధించుచున్నవి. ఇందలి వేదోక్తమైన యౌషధమెయ్యది? ఇంఫ్లూయెంజా సూక్ష్మజీవులు వ్యాధులను గలిగించునా? అను శీర్షికలతో గూడిన వ్యాసములు ప్రశంసార్హములు. స్వాస్థ్యరక్షకములై ఈశ్వరబోధితములై నైజములగు స్వస్వధర్మముల కనుకూలములైన ఆహారవిహారముల నెఱింగించుట ఈప్రకృతియొక్క ప్రకృతియైయున్నది. ఉత్పన్నవ్యాధులను శమింపజేయు పత్రికలవలెగాక ఇయ్యది వ్యాధ్యుత్పాదములను సూచించుటయే ప్రధానాభిప్రాయము గలదగుటచే సర్వజనాదరణీయమై యున్నది. ఈపత్రికయొక్క ఆశయము లిక్కాలమునందలి నవనాగరికపు వైద్యవిధానములకు దూరములైనను ఆర్షసంతతి దేశికులచే నుపదిష్టములగు నియ్యవి భారతీయుల ప్రకృత్యాదుల కనుకూలములును, స్వాస్థ్యపరిపోషకములును నైయున్నవి. ఇట్టి పత్రికారాజములు నవనాగరిక వైద్యవిద్యావిధానములచే వికసితములైన మనోభావములుగల మానవుల కత్యావశ్యకములైయున్నవి. పత్రికాధిపతులు స్వవిషయమున జూపినటుల ప్రాకృతచికిత్సలను విపులముగ వెల్లడించుటకై యీపత్రికకు శ్రీ ధన్వంతర్యనుగ్రహమున మాహృదయపూర్వకమైన స్వాగతము నిచ్చుచున్నారము. ఇది సర్వజనోపయోగమగునట్లు వార్షిక చందా ....మాత్రమే ఏర్పఱుపబడినది. ఇట్టి సులభలభ్యమైన యీపత్రికనందఱును గ్రహించి స్వాస్థ్యమును బొందుదురుగాక."

తొట్టివైద్యము.

గ్రంథకర్త:—డాక్టరు పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు.

ఇందులో కూనేగారి "అభినవ వైద్యశాస్త్రము, ముఖ వైఖరీ విద్య రోగరోగ్యవివేకము. శిశుపోషణము" అను నాలుగు గ్రంధములలోని విషయములన్నియు సులభశైలిని వ్రాయబడియున్నవి. తొట్టిస్నానములగూర్చి తెలిసికొనగోరు వారు వేఱొకగ్రంధము చదువనక్కరలేదు. రోగులకు కలుగు సందేహములన్నిటికి సమాధానములు ప్రశ్నోత్తరములుగా వ్రాయబడినవి, వైద్యసహాయములేకనే సకలరోగములను సులభముగ కుదుర్చుకొనవచ్చును. ఇందులో 70 పటములు, 4 భాగములు, 34 అధ్యాయములు, 6 అనుబంధములు వెరశి 400 పుటలు గలవు. గ్లేజుకాగితము. చక్కని బైండు. ప్రకృతి చందాదారులకు వెల రు2-8-0 మాత్రమే ఇతరులకు రు 3-0-0

వలయువారు:—

మేనేజరు, ప్రకృతి ఆఫీసు,

బెజవాడ.

ప్రకృతి చందాదారులకు తగ్గింపు ధరలు.

ప్రకృతి పత్రికా నియమములు

1. ప్రకృతి కార్యాలయము 1919 సం॥ అగస్టు నెలలో స్థాపింపబడి ధర్మప్రతిష్ఠాపనము (trust)గా రిజస్టరుచేయబడినది.
2. ఆరోగ్యసంపాదనము, ఆరోగ్యరక్షణము, సకలరోగ నివారణము, నిరౌషధ చికిత్సా విధానము, రోగాద్వైత చికిత్సాద్వైత సిద్ధాంతములు, సహజజీవనము మున్నగువానిని గూర్చి జనులకు బోధించుటయే కార్యాలయము యొక్క ముఖ్యోద్దేశము.
3. చందాదారులు ఏ నెలలో చేరినను సంపుటముయొక్క అగస్టునెల సంచిక మొదలు, జులైనెల సంచిక వరకు అనగా 1 మొ॥ 12 వరకు తీసికొనవలసియుండును.
4. రిప్లయికార్డుగాని, పోస్టేజి స్టాంపుగాని పంపినచో జవాబు లివ్వబడును.
5. చికిత్ససంబంధమగు సలహాలుగాని, ప్రశ్నలకు జవాబుగాని చికిత్సా పరికరములుగాని, కోరువారు పోస్టు బిళ్లలతో, డాక్టరు పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు, దంతలూరు అగ్రహారం, కొల్లిపర పోస్టు, తెనాలితాలూకా, గుంటూరుజిల్లా అని జవాబులు వ్రాయవలెను.
6. చందాలు, విరాళములు, ధర్మములు, గ్రంధములు పత్రికలు మున్నగునవి బెజవాడ పంపవలెను.

మేనేజరు, ప్రకృతి, బెజవాడ.

సూర్యకిరణ చికిత్స.

ఇది పండిత జ్వాలాప్రసాద్ గారిచే ఇంగ్లీషున రచింపబడి పుచ్చా వెంకట్రామయ్య గారిచే తెనిగింపబడినది. ఆరోగ్యప్రభాకరమను అనుబంధముకలదు. సుమారు 2-0-0 రూపాయల విలువగల సీసాలు, అద్దాలు వీనితో సకల వ్యాధులను తొలగించుకొనదగు నుపాయముల నీ గ్రంధము బోధించును.

వెల 0—12—0

చందాదారులకు 0—12—0

ఉపవాస చికిత్స.

ఇది హిందీ, ఇంగ్లీషు, తెలుగు గ్రంధములను పరిశోధించి స్వానుభవమును చేర్చి మిక్కిలి యుపయుక్తముగ మరలూర్ ఆర్యమూర్తి గారిచే రచియింపబడిన పుస్తకము. ఇందు ధనికులు, బీదలు సర్వులు ఒక్క పైసకూడ ఖర్చుచేయకుండ సర్వరోగములను సులువుగ నివారించుకొనగలుగు పద్ధతి బోధింపబడియున్నది. ప్రమాదముకలుగకుండ ప్రయోజనమేకలుగు రీతిని ఉపవాసము నెట్లుప్రారంభించి యెట్లు ముగించవలయునో దీనిలో సక్రమముగా తెలుపబడినది. మందుల వలనగలుగు నష్టములు ఆహారమునకు సంబంధించిన ముఖ్యవిషయములన్నియు నిందు విపులముగ వివరింపబడినవి.

వెల 1—0—0

చందాదారులకు 0—14—0

నైపీయ జల చికిత్స.

ఇది వివిధవిధముల జలము నుపయోగించి చేసికొనదగు దైశిక చికిత్సలను, సర్వాంగచికిత్సలను విధించుచు కట్లు, స్నానములు, ప్రక్షాళనములు, కాపడములు, ఆవిరులు మున్నగు ప్రయోగములను తెలుపు పటములతో నత్యంతోపయుక్తమగు జలచికిత్సను బోధించుచున్నది. ఇందు సుమారు 24 పటములు కలవు. ఇయ్యది ఫాదర్ నీప్ గారి ఆంగ్లగ్రంధమునకు పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారి ఆంధ్రానువాదము. ఇందు యం. ప్లేటెన్ గారి ప్రాకృతచికిత్సా శాస్త్రమునుండి గైకొని శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారిచే తెనిగింపబడిన శ్రీ నీపుగారి జీవితచారిత్రము కలదు.

వెల 0—12—0

చందాదారులకు 0—8—0

జస్టు చికిత్స

ఇది జర్మనీదేశీయుడును, పరమభక్తుడును, కేవల ఫలాహారియునగు జస్టుగారిచే రచింపబడిన రిటురన్టు నేచరు అను గ్రంధమునకు కొండిపర్తి వీరభద్రాచార్యులుగారిచే సంక్షిప్తముగ తెనిగింపబడిన సారసంగ్రహము. ఎనీమాలు, ఆవిరియంత్రములు, తొట్లు మున్నగు కృత్రిమ పరికరములవసరములేకుండనే సహజ చికిత్సలతో రోగనివృత్తి చేసుకొను విధానము నిది బోధించుచున్నది. ఇందు శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారిచే వ్రాయబడిన జస్టుగారి జీవితమును రివరెండ్ యఫ్ స్ట్రీర్లె గారిచే ఇంగ్లీషులో వ్రాయబడిన Back

to nature & to nature's God అను వ్యాసమునకు శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారిచే వ్రాయబడిన ఆంధ్రానువాదము కలదు.

వెల 0—10—0

చందాదారులకు 0—8—0

యోగ చికిత్స

ఇది శ్రీ చల్లా లక్ష్మీనారాయణ శాస్త్రిగారిచే హిందీనుండి తెనిగింపబడినది. మనోశక్తి రోగములను నివారించు పద్ధతి నిది బోధించును. బలీయములగు సంకల్పములతో ప్రాణాయామము చేయు విధానముల నిది తెలుపును.

వెల 0—6—0

చందాదారులకు 0—5—0

రక్తప్రక్షాళన చికిత్స

Blood wash treatment.

ఇది శ్రీమాజేటి స॥ మల్లిఖార్జునరావు గారిచే ఇంగ్లీషులోని యనేక గ్రంథములనుండి గ్రహింపబడిన విషయ సముదయ సంగ్రహము. ఉష్ణోదక తుషార ప్రయోగముతో సకలవ్యాధుల నివారించుకొను సదుపాయము నిది బోధించుచున్నది. ఈపద్ధతి నూతనముగ కనిపెట్టబడి సుప్రసిద్ధవైద్యవేత్తలచే పొగడ్తలం బొందియున్నది.

వెల 0-5-0

చందాదారులకు 0-4-0

క్షీరచికిత్స క్షీరపథ్యము

ఇందు క్షీరచికిత్సయనునది డాక్టరు కేరల్ గారి వ్యాసమునకు శ్రీ కోశా వెంకటకృష్ణారావు నాయుడుగారి యనువాదము.

క్షీరపథ్యమనునది డాక్టర్ మ్యాక్ ఫేడన్ గారి వ్యాసమునకు శ్రీ బు. తి, వరదాచారి యనువాదము.

వీనిలో పాలనుపయోగించు విధములును, పాల పథ్యముతో వ్యాధులను నివారించుకొను నుపాయములును తెలుపబడినవి. వెల 0—4—0

చందాదారులకు 0—3—0

స్వాభావిక చికిత్సా నియమములు

ఇది డాక్టర్ యఫ్. ఇ. బిల్జుగారి Natural method of healing అను గ్రంథమునుండి గ్రహింపబడి శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారిచే తెనిగింపబడిన నియమములతో కూడిన పుస్తకము. వెల 0—5—0

చందాదారులకు 0—4—0

తొట్టిస్నాన నియమములు

ఇది తొట్టిస్నానములు చేయువారికి మిక్కిలి సహాయకారి. ఇందు కూనే తొట్టిస్నానములు చేయునపుడు స్నాన పథ్యములాచరించుటలో ప్రమాదము రాకుండుటకై 40 నియమములు విధింపబడినవి. వెల 0—6—0

చందాదారులకు 0—5—0

తత్వలక్ష్యార్ణవము

ఇది శ్రీ పొత్తూరి కృష్ణంరాజయోగిగారిచే రచింపబడినది ఇందు దుష్టాహార విహారములను నిరసించునట్టియు, ప్రబలవైరాగ్యమును కలిగించు నట్టియు పద్యములు, తత్వములు కలవు.

వెల 1—0—0

చందాదారులకు 0—15—0

లూయీ కూనే మహర్షి

ఇది రోగాద్వైత, చికిత్సాద్వైత సిద్ధాంతములు ప్రతిపాదించి కటి, లింగస్నానములనబడు ఉపశమనస్నానములను అవిదాహిపథ్యమును కను గొనిన కూనేగారి చరిత్రమును, బోధను సంక్షిప్తముగ తెలుపును.

వెల 0—4—0

చందాదారులకు 0—2—0

Rishi Jivana Prakasam.

A Guide to Holiness, Health and Happiness A Book of rare collections and splendid selections on various topics for serious reflection.

వెల 0—4—0

చందాదారులకు 0—2—0

ప్రకృతి చందాదారులకు తగ్గింపు ధరలు.

ప్రాకృత చికిత్సార్ణవము

ఇందు శ్రీ పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారిచే ఆకారాదిగ వ్రాయబడిన రోగచికిత్సలు, ఇతరులచే వ్రాయబడిన అనుభూతచికిత్సలు కలవు. ఒక్కొక్క వ్యాధియొక్క నిదానము దానిని నివారించునట్టి వివిధ చికిత్సా విధానములు తెలుపబడి, సకల వ్యాధులను నివృత్తిచేసుకొనుటకు సదుపాయము చూపబడినది.

వెల 1—8—0

చందాదారులకు 1—0—0

మహాయోగము

ఇది శ్రీ పొత్తూరి రామరాజయోగిగారిచే రచింపబడినది. ఇందు వండిన పదార్థములు, కల్పములు వీనితో పనిలేకుండనే సహజముగ యోగాభ్యాసముచేయు విధానము బోధింపబడినది. యోగాభ్యాసపరులకే గాక ఆరోగ్యవంతులుగ నుండ గోరువారికెల్లరికి నీ గ్రంథము పఠనీయము.

వెల 0—12—0

చందాదారులకు 0—10—0

ఆరోగ్య ప్రభాకరము

ఇది సూర్యకిరణ చికిత్స యను గ్రంథముయొక్క అనుబంధము. దీనిలో ఏడురంగుల పటములు కలవు రంగులద్వారా మానసిక చికిత్సచేసి కొను విధానమిందు వివరింప బడినది.

వెల 0—4—0

చందాదారులకు 0—8—0

అడ్రెసు:— మేనేజరు, ప్రకృతిఆఫీసు, బెజవాడ.

పచ్చి తిండివలని ప్రయోజనములు

ఇది డాక్టరు పి. ధామస్ గారి యాంగ్లగ్రంథమునకు శ్రీమతి జ్ఞానాంబ గారి యాంగ్లానువాదము. ఆహార పదార్థములను వండుటవలనగలుగు నష్టములును. పచ్చితిండి తినుటవలన లాభములును నిందు సహేతుకముగ నిరూపింపబడినవి. పలువురడిగిన ప్రశ్నలకు సమాధానములును, పచ్చితిండి నుపయోగించి మేలొందినవారి స్వానుభవములును కలవు. పచ్చి తినుబండములను చేసుకొనుపద్ధతులుకూడ తెలుపబడినవి. వెల 0—12—0

చందాదారులకు 0—8—0

నిర్విచారభావి జీవనము

ఇది జర్మను దేశీయుడగు అగస్టు ఇంగల్ హార్టుగారి Care free-Future అను గ్రంథమునకు శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారి యంధ్రానువాదము ఇందు చింతారహిత జీవనము నిరూపింపబడి కేవలనారికేళ ఫలహారము ప్రతిపాదింప బడినది. నారికేళ ప్రాశస్త్యమును, మనుష్యాహారముగ నుండుటలో నారికేళప్రాధాన్యమును నీగ్రంథము యుక్తియుక్తముగ బుజువుచేయుచున్నది. ఐహికతను దైహికతనువీడి కేవలాముష్మికదృష్టితో ఈశ్వరేచ్ఛానుగుణముగ జీవించు విధమునిది తెలియజేయును. నారికేళ పథ్యమునభ్యసించుటకువలయు నుపాయములు కొన్నిదీనిలో వివరింపబడినవి. వెల 1—8—0

చందాదారులకు 1—0—0

శ్రీరామతీర్థస్వామి యుపన్యాసములు

మొదటి భాగము.

ఆంగ్ల, సంస్కృతాద్యనేక భాషలలో పాండిత్యము సంపాదించి బ్రహ్మజ్ఞాన నిరతులై ఖండాంతరములలో కూడ తమప్రతిభను కనుబరచి యశేషయశస్సును పొంది విదేహముక్తులైన శ్రీరామతీర్థులవారి విజయరహస్యము, భారతదేశపు ప్రస్తుతస్థితి, హిందూదేశపు పరిస్థితసమస్య: మాంసభక్షణము అను నాలుగువ్యాసములు శ్రీ చెరువు రామకృష్ణారావు గారిచే మృదుమధురశైలిని తెనిగింపబడి ఇందు పొందుపరపబడినవి.

వెల 0—8—0

చందాదారులకు 0—7—0

శ్రీరామతీర్థస్వామి యుపన్యాసములు

రెండవ భాగము.

ఇందు శ్రీస్వాములవారి సుఖము-అంతరంగికము, ఆత్మవికాసము అను వ్యాసములు శ్రీ చెరువు రామకృష్ణారావుగారిచే తెనిగింపబడినవి కలవు.

వెల 0—8—0

చందాదారులకు 0—7—0

యుక్తిప్రకాశము

మహాపండితులును, వేదాంతశాస్త్రపారంగతులును, విచారసాగర,

వృత్తిప్రభాకరాది గ్రంథకర్తలునునగు సాధునిశ్చలదాసయోగీంద్రుల వారిచే వారిచిన్నతనమున రచింపబడిన గ్రంథము. ఇందు కఠినములగు వేదాంత విషయములు సులభముగ నర్థమగునట్లు యుక్తులతో తెలుపబడినది.

వెల 0—8—0

చందాదారులకు 0—7—0

ఆరోగ్యదర్పణము

ఇది మహాత్మగాంధిగారి A Guide to health అను నింగ్లీషు గ్రంథమునకు శ్రీ పుచ్చా వేంకట్రామయ్య గారి యాంధ్రానువాదము. మానవులకు ముఖ్యావశ్యకములగు సకల విషయములు నిందు చర్చింపబడినవి ఇందలి యంశములు మహాత్ముని స్వానుభవము ననుసరించి రచింపబడినవి. ఎల్లరు చదువదగిన గ్రంథము.

వెల 0—8—0

చందాదారులకు 0—7—0

మలబద్ధము

ఇది శ్రీమతి జ్ఞానాంబగార్చే వ్రాయబడినది, ఇందు యస్, స్కాట్టుగారు ఆంగ్లమున రచించిన 45 మలబద్ధ నివారణోపాయములు తెనిగింపబడియున్నవి. కూనే, జస్టు, లీఫ్ వీరిచికిత్సా పద్ధతులును, సూర్య

కిరణ, మర్దన, వస్తి, వ్యాయామ, ఆహారాది చికిత్సలును వివరింపబడినవి. 25 వ్యాయామ పద్ధతులు తెలుపబడినవి. ఎంత కాలమునుండియున్న మలబద్ధమునైనను నివారింపగల వివిధ చికిత్సా విధానములు దీనిలో విశదీకరింపబడినవి. మలబద్ధమును నివారించుటయేగాక మలబద్ధావ్యాధిని రాకుండ జేయుటకు కూడ నీగ్రంథము తోడ్పడును.

వెల 0—12—0

చందాదారులకు 0—8—0

ఔషధ వైద్యమొక యూహాశాస్త్రము.

డాక్టరు బెర్నారుగారి "Medicine a science of guessing' అను గంథమున కాంధ్రీకరణము. శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారిచే తెనిగింపబడినది. ఔషధ వైద్యమునుగూర్చి గాంధీమహాత్ముని యభిప్రాయమును వైద్యలక్షణమున్నగునవి గలవు.

వెల 0—4—0

చందాదారులకు 0—3—0

శిశుమాతలకొక సందేశము.

చిక్కములు ఆరోగ్యవార సభయందు శ్రీపువ్వాడ పేరాజుగారొసగిన యుపన్యాసము.

వెల 0—4—0

చందాదారులకు 9—3—0

శుక్లనష్టము

శ్రీయుత పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారిచే వ్రాయబడినది. వీర్యనష్టమునుపోగొట్టి బలముకలించుటకు వివిధచికిత్సా విధానములు పటములతో తెలుపబడినది.

వెల 0—12—0

చందాదారులకు 0—8—0

ప్రౌఢప్రభాకరము 1 భాగము.

సూర్యకిరణ చికిత్స విధానమును గనుగొనిన డాక్టరు యి. డి. బ్యాబిట్ గారి అపూర్వగ్రంధమగు Principles of light & colour అను గ్రంధమునకాంధ్రీకరణము. ఇయ్యది శ్రీ పుచ్చా వెంకట్రామయ్య గారిచే తెనిగింపబడినది; రంగుల వైద్యమున సంపూర్ణానుభవము నార్జించ నిచ్ఛగించువారిపాలిటి కల్పవృక్షమనదగియున్నది. వెల 1—8—0

చందాదారులకు 1—0—0

రోగారోగ్యవివేకము [కూనేగారి గ్రంథము] 0—8—0

చందాదారులకు 0—7—6

శిశుపోషణము [కూనేగారి గ్రంధము] 1—0—0

చందాదారులకు 0—12—0

ప్రకృతి చికిత్స. 1

ప్రకృతి సప్తమవార్షికోత్సవ సందర్భమున మ॥ రా॥ శ్రీ॥ యస్. ఏ. పంచాపకేశయ్యర్ అవర్‌గళ్ బి. ఎ. యల్. టి. గారొసంగిన అధ్యక్షోపన్యాసము. రోగాద్వైత చికిత్సాద్వైత సిద్ధాంతములు చక్కగ వర్ణింపబడినవి. వెల 0—4—0

చందాదారులకు 0—3—0

ప్రకృతి చికిత్స. 2

ప్రకృతి అష్టమవార్షికోత్సవ సంధర్భమున డాక్టరు క, లక్ష్మణశర్మ బి. ఎ. బి. ల్. గారొసంగిన అధ్యక్షోపన్యాసము. పంచభూతములతో

చేయబడు చికిత్స శాస్త్రయుక్త్యానుభవములతో విపులముగ వివరింపబడినది.

వెల 0-4-0 చందాదారులకు 0-3-0

ప్రకృతి చికిత్స 3

అధ్యక్షులు కా. నాగేశ్వరరావు పంతులుగారి యుపన్యాసము. 0-5-0 చం॥ 0-4-0

మహారోగము

యేనుగవానిలంక హఠయోగాశ్రమాధిపతులగు శ్రీ పాతూరి రామరాజయోగీంద్ర విరచితము. నవరస భరితముగ నుండును. శైలిసాక్షిని బోలియుండును. వెల 0-8-0 చందాదారులకు 0-6-0.

లక్ష్మణజలచికిత్స 1. వ భాగము.

పుదుక్కోట ప్రకృతి చికిత్సాశ్రమాధిపతులును సుప్రసిద్ధ ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంధకర్తలు నగు శ్రీ. కె. లక్ష్మణశర్మ బి. ఎ, బి. ఎల్., గారి గ్రంధమునకు శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారి యాంధ్రానువాదము.

వెల 0-12-0 చందాదారులకు 0-8-0

ప్రకృతి కార్యాలయచరిత్రము. 0-1-0

స్త్రీలవ్రతము (శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారిచే వ్రాయబడిన ద్విపద)

వెల 0-3-0 చందాదారులకు 0-1-0

	యితరులకు	చందాదారులకు
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0-10-0	0-6-0
తేసీరు విషతుల్యము	0-10-0	0-6-0
ప్రాకృతి చికిత్సార్ణవము 2భా॥	1- 4-0	1-0-0
ఆరోగ్యము—కామేచ్ఛ	0- 3-0	0-2-0
జీవహింస [1 భాగము	0-10-0	0-6-0
పొగచుట్ట—ముక్కుపొడుము	0-10-0	0-6-0
కల్లుముంత—సారాపీపా	0-10-0	0-6-0
వర్ణచికిత్స	0- 6-0	0-5-0

ప్రకృతి 3 వ సంపుటము

యితరులకు 1-8-0 చందాదారులకు 1-4-0

ప్రకృతి 4 వ సంపుటము

యితరులకు 1-8-0 చందాదారులకు 1-2-0

అంతరస్నానము (12 పటములు గలవు) తుంపరస్నానము, కరతుంపరస్నానము, ధారాస్నానము. మోకాలికట్టు, క్షయరోగమును గుదుర్చు వ్యాయామ పద్ధతులు యోగవిద్య, తొట్టిస్నానములుచేయువారి ప్రశ్నలు, జవాబులు, తొట్టిస్నానములు, వరిబీజమునకు చికిత్సలు, గర్భిణిస్త్రీలకు తొట్టిస్నాన చికిత్సలు, పుప్పిపన్ను, కొబ్బరియాహారము, అభినవ వైద్య

శాస్త్రసంగ్రహము పద్యకావ్యము, తొట్టివైద్యము ఆరోగ్యనారాయణము (వ్యాధియననేమి?) కశేరుకాసమీకరణచికిత్స (5 పటములు), వ్రణము, గాయములు, అజీర్తివాంతులు, కోపము, చెవుడు, నిమ్మపండు, ఆరోగ్యనారాయణము (ఆహారము) గృహస్థధర్మము, పచ్చిరొట్టెలు, మశూచికములు, పసిబిడ్డల ఉడుకువిరేచనము, వైదికధర్మస్వరూపము, మద్యపానము, వాయుచికిత్స, సౌందర్యము, దంతములు, వన్యచికిత్స పాలు, మజ్జిగ, గంజి చన్నీటిస్నానము, క్రమవిభాగస్నానము, చన్నీటి ఎనిమా, 60 ఆరోగ్యసాధనములు, ఉపవాసము, పాలతల్లి, ఇఞ్ఫ్లూయంజాను. ఆవిరిస్నానము, జ్వరము, శ్రీరామతీర్థస్వాముల లేఖలు, ఎనిమా; ప్రసూతి, చలిజ్వరము, మనిషి యెదుగుట, కృత్రిమాహారవిహారములు, బహుమూత్రరోగము, నిదుర, దంతరోగములు, అర్షధర్మము; జలచికిత్స, మాంసమున కోరింతదగ్గు మలబద్ధకము మొదలగు అనేక విషయములు గలవు.

ప్రకృతి 5 వ సంపుటము

యితరులకు 1-8-0 చందాదారులకు 1-2-0

న్యూమోనియాచికిత్స, గర్భిణి వేవిళ్ళు, బాష్పస్నానము, తలనొప్పి, మొండిజ్వరములు, తాపజ్వరములు, తేలుకాటు, రోగుల సందేహము లనుగూర్చినట్టి ప్రశ్నోత్తరములు (ప్రతిసంచికలోను గలవు.) ఔషధ వైద్యము, స్ఫోటకము, గొప్పవైద్యుల అభిప్రాయములు.(ప్రతిసంచికలోను తలనొప్పి, గంజి, పాముకాటు చిన్నబిడ్డలచేష్ట వరి గోధుమయన్నము, మజ్జిగ, వర్ణచికిత్స, నెయ్యి, వెన్న, మహమ్మదీయుల లింగస్నానములు,

చుట్ట, పొడుము, (ప్రతిసంచికలోను) రత్నచికిత్స, వెర్రికుక్క కాటు, ఉబ్బసము, సుఖప్రసవము, ఆరోగ్యరహస్యము. టీకాలు, పసిబిడ్డలకు తొట్టిస్నానము, క్షయరోగ నివారణోపాయము, భగందరము, చలిజ్వరము, అతిసారము, వాంతి, నెతిసిన వెంట్రుకలు నల్లనగుట, గ్రుడ్డితనము, చెవుడు, ఋతుశూల, మన మేప్రక్కన పరుండవలయును, శిశువులకు చమురుపప్పుల పాలు, తొట్టిస్నానములు, హృద్రోగము, శుక్లనష్టము, విషజ్వరము, గాయములు, మూర్ఛ, పచ్చశెగ, మలబద్ధము కీళ్ళనొప్పులు, గర్భిణి, తొట్టిస్నానము, శ్వేతకుసుమ, కనినికొనిదానము, నవ్వుచికిత్స, దంతక్షయము, అతిమూత్రవ్యాధి, నంజు, కొబ్బరి, జస్టుస్నానము, ద్రాక్షచికిత్స, మననచికిత్స, వ్యాయామ చికిత్స, కుదిరినరోగములు, (ప్రతిసంచికలోను) ఆమాశయవ్రణము, కామశాస్త్రరహస్యములు, పథ్యవిధానము, జలచికిత్స, సంభోగసమయము, వంటతగ్గిన వ్యాధితగ్గును, మనస్సు, మేధస్సు, పిశాచనాట్యము, పాలుత్రాగవచ్చునా? కొబ్బరియాహారము, క్షయరోగ చికిత్స, శ్వాసాశయస్నానము, 'చప్పిడిపంట మొదలగు నింక ననేక విషయములు గలవు.

English Supplement (Prakruti) Vol, II

Apostle of the Cocoanut- Germ theory, Over eating Vaccination, Milk dangers, Water drinkiug Rishi Jivan Prakasam, Water healing, Nut and fruit diet, To bacco- smoking, Sleep, Pansupari, etc. etc. etc.

Re. 0-12-0. To Subscribers of Prakruti 0-6-0.

English Supplement (Prakruti Vol) III.

Vaccination, Salt, Celibacy, Disease and drugs, Cooked food, Hints for combating consumption, Steam bath and its substitutes, Hot water bath, warm bath Hot water foot bath Hotwater hip bath Sun bath Nerve energy, Sleep, Lemons and fresh fruits, Medicinal value of fruits, The Lemon one of the world's choicest fruits etc. etc. etc.

Re. 0-12-0 To Subscribers of Prakruti 0-6-0

English Supplement (Prakruti) Vol IV.

Deep breathing, Fruitarianism, Asthma, Is salt a proper food' Food without cookery, Massage in sprains. and fractures, Bringing the dead back to life. Constipation Golden rules of health, A few dont's, Stammering, etc. etc.

Re 0-12-0. To Subscribers of the Prakruti 0-6-0

English Supplement (Prakruti) Vol VI.

All India Naturopothic conference (Belgaum) Presidential address by Dr. Mahadev Prasad N. D. M. D. of Bombay, Druglessness (Mr. K. L. Sarma, B. A, B. L.) Live food versus Dead foods, Care of the eye (Dr. SriRam Srinagar)

Morning poem, Health Reform & Non Violence (Mr. P. S. Viswanatheir B. A. B. L.) Ten dont's for the care of the Teeth, Unfired food & fired food compared (Dr. Drews.) Color in clothing (Dr. Babbit) Hints for mothers, Sun- bath, Rubbing, Naturopathy, What it is (Dr. P. D. Raju M. D. Rs 0-12-0

To Prakruti Subscribers 0-6-0

ప్రకృతి 6 వ సంపుటము

యితరులకు 1-8-0 చందాదారులకు 1-2-0

కూనెమతము, కేశసంరక్షణము, తొట్టిస్నానములు, ఆహారనియమము, ఫరిమితినిదుర, జీర్ణక్రియ, రాత్రివేళపని, జ్వరరోగిపథ్యము కొబ్బరి పప్పుకూర, పచ్చివాకకాయపచ్చడి, దొండకాయకూర, పచ్చికొబ్బరిపచ్చడి చప్పిడి వంకాయపచ్చడి, వరచికిత్స (తేనేరంగుఅనుపసుపు), వైదికజల విద్య, కల్తిసరకు, ఆతపస్నాన, నల్లమందు, ఔషధసేవ, చమురు పప్పులు, తలనొప్పి, విటుమినులు, చప్పిడివంట Hygienic cooking), దోస కాయ వంకాయకూర, అరటికాయకూర, పాలు, ఎనిమా, కుదిరినరోగము, తొట్టిస్నానసమయము, సిగరేట్, నేత్రవ్యాధులకు వేడినీటి ప్రయోగము. వర్ణచికిత్స, (కాలికాజీర్ణము, అతిసారము) చప్పిడివంట బెండకాయకూర కాయగూరల కలుపు, నల్లమందువ్రకము, నిదురధాతుపోషకలవణములు. గోధుమలు, శిశువులకు నారింజఫలరసము, విరేచనౌషధము, ఎనిమా,

ఉపవాసదీక్ష. పచ్చిపాలు, చప్పిడిపథ్యము, బొబ్బలరోగము, ప్రాకృత చికిత్స, విరేచన ఔషధము, ఎనిమా, జలపానము, చప్పిడిదప్పళము, శాకసారము, దంతసంరక్షణ, నిలము, ఊదారంగులు, కంటిలోనిపొర, తొట్టివైద్యము, చిలగడదుంప పచ్చికూర, బీరకాయకూర, వాకకాయ బెండకాయ పచ్చికూర, కూనేమతము, పసిబిడ్డల రోదన, మారోగ్యము, గర్భిణీస్త్రీలకు ఆవిరిస్నానము, ఎనిమా, అజీర్తి, కూనేజలచికిత్స, వ్రణములు, వెంద్రుకలూడుట, కాఫీహోటల్సు, కూనేచికిత్స, ప్రకృతి వైద్య రహస్యము, అధ్యాత్మికచికిత్స, కొబ్బరిమహిమ, నిలము, తెలుపురంగులు, మలబద్ధము, దృష్టిమాంద్యము, ఉబ్బసము, అతిస్థూలత, శైత్యాధికము, కర్ణవ్యాధి, స్ఫోటకము, మద్యపాన నిషేధము, పొగచుట్ట, నంజు, తిమురు వ్యాధి, ముసలివారు పడుచువారగుటకు వైద్యనిరసనము, ముక్కుపొడుము, టీకాలు, మశూచకము, అయిదు నిముసముల కసరతు, ఫలలవణములు, ఉప్పునిపండ్లు, రోగదశ, సంభోగము, గర్భపాతము, తేలుకుట్టు నల్ల మందు, టైఫాయిడ్ జ్వరము, ఐస్‌క్రీమ్, పాముకాటు, ప్రశ్నోత్తరములు, సూర్యకిరణ చికిత్స, టీకాలననేమి? స్వాభావిక చికిత్సానియమములు, పొగాకుదయ్యము, కొబ్బరిపాలు, సంభోగనియమములు, ఫలాహారశిశువు, ఎనిమాఉపవాసము, మూత్రద్వారమున కురుపులు, పోయినచూపును పొందుట, నిమ్మపండ్లచికిత్స ఎటుల భుజింపవలెను, మొదలగు మిక్కిలి యుపయుక్తములగు విషయము లెన్నియో గలవు, 59 ఆరోగ్యసుభాషితములు గలవు. చందాదారులకు 1-2-0. యితరులకు 1-8-0

ప్రకృతి 7 వ సంపుటము

యితరులకు 1-4-0 చందాదారులకు 0-15-0

సుభాషితములు; గంజాయి; వైదికజలవిద్య; నిదురగలిగించుమందు నిదురను గురించి 10 నియమములు, కోకోలోని విషము; అతిమూత్రవ్యాధి;

పత్రికృతి చందాదారులకు తగ్గింపు ధరలు-

ఆనందము మందువంటిది క్షయరోగము జలోదరము, ఆమ్లపైత్యవ్యాధి, టీకాలన నేమి? సూక్ష్మజీవి సిద్ధాంతఖండనము; పుచ్చకాయలు, ఒతిబీజము ఫలాహారము; ప్రకృతివార్షికోత్సవము; జలమే ఔషధము, మేహపైత్య రోగము; పక్షవాతము; అంగమర్దనము; విరేచెన కారులగు ఫలములు; మశూచకము; జీవహింస; నిరోగసాధనములు; పంచదారవలన హాని వర్ణచికిత్స; మానసికరోగములు; మధుమేహము; సెగరోగము, మృత్తికా స్నానము; ప్రశ్నోత్తరములు; ఎనిమా; చలిజ్వరము; సీసిమాలు; నాడీ రోగములు; సన్నిపాతజ్వరమునకు వివిధచికిత్సలు; తామర; బలవంతపు శోభనము; ఎనిమా; స్నానకాలపరిమితి బాలింత; బ్రహ్మాండమయినవ్యాధి గర్భాధారణము; నారింజపండ్లు; నిమ్మపండ్లు; ఉపవాసమహిమ; మహాత్ముని యుపవాసము; ఏవైపున పరుండుట మంచిది; కూనెమతము; కొరుకురోగము; వైదికవర్ణచికిత్స; ఆరోగ్యసాముద్రికము; నారికేళము; అరటిపండు; అవిదాహిభోజనము; హృద్రోగము, అజీర్ణము, మలబద్ధము; కొడవలిదెబ్బ; జ్వరము; చెవిపోటు; కండ్లమంటలు; బంకవిరేచనములు; క్షయ; నిమర; అతిసారము; మలబద్ధము; ఉపవాసము; మలబద్ధమునకు యిసుక; చమురుగలకాయలు; కుష్ఠవ్యాధి; పరిశుభ్రత; సాత్త్వికాహారము దోమలు; మలేరియా; కాఫీటీలు; విషములు; ప్రకృతిజీవనము: ఉప్పులేని ఆహారము; [illegible]; పాగాకునమలుట; పొడుముపీల్చుట; మొదలగు మిక్కిలి యుపయోగకరములగు విషయము లనేకములు గలవు. ఇందు 10 సంచికలు కలవు.

ప్రతిసంవత్సరము క్రొత్తక్రొత్త గ్రంధములు ప్రకటింపబడుచుండును. ప్రతిసంవత్సరము నూతన పుస్తకముల జాబితా తెప్పించుకొనుచుండవలెను.

ఆంధ్ర ప్రెస్, తెనాలి. 4000 కాపీలు మాత్రమే.

1520

1520

END OF
TITLE